

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 30
ИМЕНИ КАВАЛЕРА ОРДЕНА КРАСНОЙ ЗВЕЗДЫ Ю.В. ГАВРИЛОВА
ГОРОДСКОГО ОКРУГА СЫЗРАНЬ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

Рассмотрена на заседании МО

Протокол № _____
от «__» _____ 20__ г.

Руководитель МО _____

Проверена.

Заместитель директора по

УВР _____

Ямолова С.П.

«__» _____ 20__ г.

Утверждена

приказом

№ _____ от _____

Директор ГБОУ СОШ № 30

г.о. Сызрань

_____ Тюкова Л.И.

АДАптированная рабочая программа

учебного предмета

«Физическая культура»

(7.1)

1-4 классы

(405 часов)

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» является частью Адаптированной образовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.1).

Адаптированная рабочая программа по предмету «Физическая культура» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, ФГОС для детей с ОВЗ и учебного плана ГБОУ СОШ № 30 г. о.Сызрань.

Вариант 7.1. предполагает, что обучающийся с ЗПР получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения (1 - 4 классы).

При организации учебного процесса необходимо учитывать специфические образовательные потребности обучающихся с ЗПР (вариант 7.1):

- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР с учетом темпа учебной работы ("пошаговом" предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);

- учет актуальных и потенциальных познавательных возможностей, обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий обучающихся с ЗПР;

- постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики психофизического развития;

- постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;

- постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;

- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;

- развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения.

Предмет «Физическая культура» относится к обязательной части учебного плана ГБОУ СОШ № 30 г.о. Сызрань.

Курс «Физическая культура» рассчитан на **405 ч.**

В 1 классе – **99 ч** (3 ч в неделю, 33 учебные недели).

Во 2-4 классах – **102** учебных часа в год (3 часа в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Содержание предмета «Физическая культура» реализуется на материале УМК «Физическая культура», 1-4 Автор В.И. Лях.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и

вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двумя ногами поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Самым общим результатом освоения обучающимися учебного предмета «Физическая культура» обучающимися с ЗПР должно стать полноценное начальное общее образование, развитие социальных (жизненных) компетенций.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения обучающимися с ЗПР соответствуют ФГОС НОО.

В результате изучения физической культуры в начальной школе у обучающегося будут сформированы личностные, метапредметные и предметные результаты, обеспечивающие выполнение ФГОС НОО и его успешное дальнейшее образование.

Личностные результаты обучающихся с ЗПР:

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентации;

- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты обучающихся с ЗПР:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое

мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты для обучающихся с ЗПР:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы, и возможность использования по этой теме ЭОР и ЦОР, которые являются учебно-методическими материалами

1 класс

№ п/п	Тема/раздел	Количество часов, отводимых на освоение темы	Электронные учебнометодические материалы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Что понимается под физической культурой	2	Электронный учебник
Итого по разделу		2	

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.			
2.1	Режим дня школьника	2	Интерактивный урок РЭШ
Итого по разделу		2	
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура.			
3.1	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	Электронный учебник Интерактивный урок РЭШ
3.2	Осанка человека	1	Интерактивный урок РЭШ
3.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	Электронный учебник
Итого по разделу		3	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура.			
4.1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры		Электронный учебник
4.2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях		Электронный учебник
4.3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры		Электронный учебник
4.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения		Электронный учебник
4.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения		Электронный учебник

4.6	Модуль "Лыжная подготовка". Строчные команды в лыжной подготовке.		Электронный учебник Интерактивный урок РЭШ
4.7	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом		Интерактивный урок РЭШ
4.8	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге		Электронный учебник
4.9	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места		Электронный учебник
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега		Электронный учебник
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры		Интерактивный урок РЭШ
Итого по разделу		74	
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура			
5.1	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	18	Электронный учебник
Итого по разделу		18	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

2 класс

№ п/п	Тема/раздел	Количество часов, отводимых на освоение темы	Электронные учебнометодические материалы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов		Электронный учебник Интерактивный урок РЭШ
1.2	Зарождение Олимпийских игр		Интерактивный урок РЭШ
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.			
2.1	Физическое развитие		Интерактивный урок РЭШ
2.2	Физические качества		Интерактивный урок РЭШ
2.3	Сила как физическое качество		Интерактивный урок РЭШ
2.4	Быстрота как физическое качество		Интерактивный урок РЭШ
2.5	Выносливость как физическое качество		Интерактивный урок РЭШ
2.6	Гибкость как физическое качество		Электронный учебник
2.7	Развитие координации движений		Электронный учебник

2.8	Дневник наблюдений по физической культуре		Электронный учебник
Итого по разделу		6	
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура.			
3.1	Закаливание организма		Электронный учебник
3.2	Утренняя зарядка		Электронный учебник
3.3	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки		Электронный учебник
Итого по разделу		2	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура.			
4.1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики		Электронный учебник
4.2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды		Интерактивный урок РЭШ
4.3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка		Электронный учебник
4.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой		Интерактивный урок РЭШ
4.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом		Электронный учебник

4.6	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения		Электронный учебник
4.7	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой		Электронный учебник
4.8	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом		Интерактивный урок РЭШ
4.9	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах		Интерактивный урок РЭШ
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок		Электронный учебник
4.11	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой		Электронный учебник
4.12	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень		Электронный учебник
4.13	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения		Электронный учебник
4.14	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега		Электронный учебник
4.15	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке		Электронный учебник
4.16	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения		Электронный учебник
4.17	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры		Интерактивный урок РЭШ
Итого по разделу		68	

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура			
5.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	Электронный учебник
Итого по разделу		24	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

• 3 класс

№ п/п	Тема/раздел	Количество часов, отводимых на освоение темы	Электронные учебнометодические материалы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Физическая культура у древних народов	3	Интерактивный урок РЭШ
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.			
2.1	Виды физических упражнений		Электронный учебник
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры		Электронный учебник
2.3	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой		Электронный учебник
Итого по разделу		4	
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура.			

3.1	Закаливание организма		Интерактивный урок РЭШ
3.2	Дыхательная гимнастика		Электронный учебник
3.3	Зрительная гимнастика		Электронный учебник
Итого по разделу		2	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура.			
4.1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения		Электронный учебник
4.2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату		Электронный учебник
4.3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке		Электронный учебник
4.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке		Электронный учебник
4.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку		Электронный учебник
4.6	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»		Электронный учебник
4.7	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения		Электронный учебник

4.8	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега		Интерактивный урок РЭШ
4.9	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча		Интерактивный урок РЭШ
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности		Электронный учебник
4.11	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом		Электронный учебник
4.12	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания		Электронный учебник
4.13	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания		Электронный учебник
4.14	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка		Интерактивный урок РЭШ
4.15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр		Интерактивный урок РЭШ
4.16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры		Интерактивный урок РЭШ
Итого по разделу		69	
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура			

5.1	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	24	Электронный учебник
Итого по разделу		24	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

• 4 класс

№ п/п	Тема/раздел	Количество часов, отводимых на освоение темы	Электронные учебнометодические материалы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Из истории развития физической культуры в России		Электронный учебник
1.2	Из истории развития национальных видов спорта		Электронный учебник
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка		Электронный учебник
2.2	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма		Электронный учебник
2.3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности		Электронный учебник

2.4	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой		Электронный учебник
Итого по разделу		5	
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура.			
3.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки		Электронный учебник
3.2	Закаливание организма		Интерактивный урок РЭШ
Итого по разделу		2	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура.			

4.1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений		Электронный учебник Интерактивный урок РЭШ
4.2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация		Интерактивный урок РЭШ
4.3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорной прыжок		Интерактивный урок РЭШ
4.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине		Электронный учебник
4.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения		Электронный учебник

4.6	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой		Интерактивный урок РЭШ
4.7	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега		Интерактивный урок РЭШ
4.8	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения		Интерактивный урок РЭШ
4.9	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность		Интерактивный урок РЭШ
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой		Электронный учебник
4.11	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом		Интерактивный урок РЭШ

4.12	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне		Интерактивный урок РЭШ
4.13	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка		Интерактивный урок РЭШ
4.14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми		Интерактивный урок РЭШ

4.15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки		Интерактивный урок РЭШ
4.16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол		Интерактивный урок РЭШ
4.17	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол		Интерактивный урок РЭШ
4.18	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол		Интерактивный урок РЭШ
Итого по разделу		69	
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура			
5.1	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	24	Электронный учебник
Итого по разделу		24	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10